



อาบน้ำ 1

การอาบน้ำด้วยฝักบัวจะทำให้
พื้นผิวของผิวหนังชุ่มชื้น บำรุงผิวให้สุขภาพ
ดี ช่วยให้ประตูดังน้ำได้มากขึ้น
ที่สำคัญ ไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้นาน
เกินไป ส่วนการอาบน้ำด้วยอ่างอาบน้ำ
จะใช้น้ำเฉลี่ยอยู่ 110 ลิตร แต่ถ้า
อาบน้ำด้วยฝักบัว จะใช้น้ำเพียงไม่เกิน
20 ลิตร เท่านั้น

2 แปรงฟัน

การแปรงฟันและล้างแปรงจะต้อง
ครั้ง ควรใช้แปรงสีฟันขนนุ่มๆ ซึ่งใช้
นานแค่ 1-2 นาทีก็เพียงพอ และไม่ควร
เปิดก๊อกทิ้งไว้ขณะแปรงฟันเพื่อล้าง
แปรงจากก๊อกโดยตรง เพราะจะทำให้
ต้องสูญเสียน้ำถึง 9 ลิตรต่อวินาที



3 โกนหนวด

เมื่อโกนหนวดเสร็จแล้ว ให้ใช้กระดาษ
ชำระเช็ดฟอยละนวลที่หน้าก่อน จากนั้น
ใช้แก้วรองน้ำจากก๊อกมาชำระล้างหน้าสัก
อีกครั้ง และล้างแปรงโกนหนวดจากอ่างน้ำล้าง
ใบแก้วที่ใช้น้ำ จะช่วยประหยัดน้ำได้มากกว่า
การล้างจากก๊อกโดยตรง



ห้องสุขา

4

ถ้าเป็นห้องน้ำชายอย่างเดียวหรือห้องน้ำ
รวมชาย-หญิง ควรติดตั้งโถปัสสาวะชายไว้ด้วย
โดยแยกต่างหากจากโถชำระ เพราะการชำระ
ล้างโถปัสสาวะจะใช้น้ำน้อยกว่าโถชำระมาก
และใช้ส้วมแบบชักน้ำขาด จะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่า
แบบชักโครกหลายเท่าตัวด้วย ดังนั้น หากมีความ
จำเป็นต้องใช้ชักโครก ก็ควรติดตั้งโถปัสสาวะ
และโถชำระแยกจากกัน



ล้างอาหาร ผัก ผลไม้ 5

ควรลองนำผักผลไม้ที่จำเป็นในการล้าง
แต่ละครั้ง มาทำการเปิดก๊อกน้ำโดยตรง ซึ่ง
แทนที่จะล้างผักผลไม้จากอ่างน้ำที่สิ้นเปลือง
น้ำมากกว่า และยังเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ ก็อาจ
จะนำน้ำที่ใช้น้ำไปรดต้นไม้ได้ก็อีกด้วย

10



กิจกรรม

ใช้น้ำประปาอย่างรู้คุณค่า

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่จากที่เคยชิน...เพื่อการประหยัดน้ำ



6

ล้างจานชาม และภาชนะต่างๆ

ควรรวบรวมไว้ซักวันปริมาณมากพอ
แล้วใช้กระดาษชำระเช็ดความสกปรกออก
คร่าวๆก่อน จากนั้นค่อยล้างจานชาม
ในอ่าง จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยลงถึง
ใช้เวลาล้างน้อยลงด้วย การล้างจากก๊อก
โดยตรง จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากกว่า
ซึ่งจะสิ้นเปลืองน้ำประมาณ 9 ลิตรต่อวินาที

เช็ดถูพื้น 7

ควรใช้กระดาษชำระเช็ดสิ่งต่างๆก่อน
ในภายหลังก่อนที่จะนำไปเช็ดถูพื้น เพราะจะ
ช่วยลดสิ้นเปลืองน้ำได้มากกว่าการใช้น้ำล้าง
น้ำทำความสะอาดพื้นโดยตรง



ซักผ้า 8

ถ้าซักด้วยมือ ควรพับไว้ก่อนซักเพื่อ
ประหยัดน้ำก่อนทำการซัก จะช่วยประหยัด
การปล่อยน้ำทิ้งก่อนซักขึ้น และซักก็ไม่ต้องปล่อย
น้ำทิ้งบ่อยครั้งมากจนเกินไป เพราะจะทำให้
สิ้นเปลืองน้ำมากถึง 9 ลิตรต่อวินาที น้ำสุดท้าย
หลังจากซักยังสามารถนำไปใช้เช็ดถูบ้านหรือ
จะนำไปใช้รดต้นไม้ก็ได้



รดน้ำต้นไม้ 9

หากเป็นไปได้ควรใช้กระบอกฉีดน้ำรดน้ำ แทนใช้
สายยางต่อจากก๊อกโดยตรง จะทำให้สิ้นเปลือง
น้ำมากกว่าความจำเป็น เพราะความแรงของน้ำ
ดันน้ำส่วนใหญ่ออกจากน้ำแค่เพื่อพ่นๆ
เท่านั้น และควรรดน้ำต้นไม้ในช่วงเช้าและเย็น
ก็เพียงพอแล้ว



ล้างรถ 10

ควรใช้น้ำจากโถปัสสาวะหรือถังเก็บน้ำก่อน
จากนั้นรดน้ำไล่ดินแล้วล้างด้วยน้ำอีกครั้ง
ไม่ควรใช้สายยางฉีดล้างโดยตรง เพราะจะ
ทำให้สิ้นเปลืองน้ำปริมาณมาก และทำให้
รถแห้งเร็วขึ้นด้วย

“ทรัพยากรน้ำมีวันหมด ใช้ทุกหยดอย่างรู้คุณค่า”



อบต.แทมประดู่

